Pebrots del piquillo amb xató

12 pebrots del piquillo * 100 g de tonyina en oli d'oliva * Oli d'oliva * 100 g de bacallà esqueixat per dessalar * 8 filets d'anxova * Mesclum d'enciams * Olives negres sense pinyol * Salsa romesco

1. Deixeu el bacallà en remull unes 24 hores i canvieu-ne l'aigua dues vegades.
2. Separeu la tonyina de l'oli. Reserveu l'oli en un recipient. Piqueu el bacallà i poseu-lo en un altre recipient amb la tonyina. Piqueu els filets d'anxova i afegiu-los a la barreja de tonyina i bacallà. Aboqueu-hi la salsa romesco i barregeu-ho tot fins que tots els ingredients quedin ben integrats. Repartiu la massa dintre dels pebrots del piquillo. Un cop farcits, reserveu-los a la nevera, tapats amb film transparent, fins al moment de servir-los.
3. Barregeu l'oli de la tonyina que heu reservat amb una mica d'oli d'oliva. Poseu les olives al vas de la batedora amb la barreja d'olis. Tritureu-ho. Col·loqueu els enciams al fons dels plats, poseu els piquillos a sobre i amaniu-los amb l'oli d'olives.

EL BACALLÀ és ric en fòsfor, necessari per al cervell, els ossos i les dents. Conté vitamina A, essencial per a la funció visual, i molta gelatina, que dona melositat a la seva carn i ajuda en la formació de cartílag.

Polos de préssec i crema

6 meitats de préssec en almívar * 4 rovells d'ou * 500 ml de nata per muntar * 50 g de sucre * 15 g de farina * 1 beina de vainilla

1. Poseu 2 meitats de préssec en almívar al vas de la batedora i tritureu-les fins a obtenir-ne un puré espès. Reserveu-ho.
2. En un cassó, feu bullir la nata amb la beina de vainilla oberta al llarg per la meitat.
3. Bateu els rovells d'ou amb el sucre i la farina. Aboqueu la nata calenta sobre els rovells, remenant-ho constantment amb les varetes. Aboqueu la barreja al cassó i escalfeu-ho. Remeneu-ho fins que la crema s'espesseixi (no ha de bullir).
4. Barregeu la crema amb el puré de préssec i deixeu-ho refredar. Aboqueu la preparació en motllos de polos o vasets, alternant-la amb fines làmines de préssec.

MercatTorreblanca
estima el teu mercat
Ajuntament de Sant Cugat
Generalitat de Catalunya

Albergínies a la menorquina

4 albergínies mitjanes * 1 pebrot verd * 1 ceba * 1 all * 1 tassa de tomàquet fregit * 2 ous * 5 cullerades de farina de galeta * 4 cullerades d'oli d'oliva * Sal i pebre

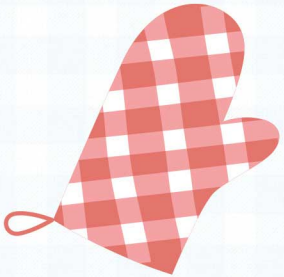
1. Talleu les albergínies al llarg per la meitat. Saleu-les bé i poseu-les de cara avall en un colador. Deixeu-les reposar durant 45 minuts. Renteu-les amb l'aigua de l'aixeta i coeu-les 5 minuts a foc fort. Gireu-les, tapeu-les i deixeu-les coure 6 minuts més.
2. Peleu i piqueu la ceba, l'all i el pebrot. Coeu-ho 3 minuts a foc fort. Afegiu-hi 2 cullerades d'oli, tapeu-ho i deixeu-ho coure 6 minuts a foc mitjà. Remeneu-ho diverses vegades. Afegiu-hi el tomàquet fregit, tapeu-ho i deixeu-ho coure 5 minuts més a foc fort.
3. Retireu la polpa de les albergínies amb una cullera i reserveu les barquetes. Afegiu la polpa a la barreja amb 3 cullerades de farina de galeta i els ous batuts. Salpebreu-ho i farciu les barquetes. Escampeu la resta de la farina de galeta per sobre i coeu-ho 6 minuts a foc fort. Deixeu-ho reposar 5 minuts i ja ho podeu servir.

L'ALBERGÍNIA és molt rica en magnesi i ferro. És ideal per prevenir l'anèmia, augmentar les defenses i millorar el funcionament cardíac i muscular.

Salmó curat

1.200 g de sucre * 1 kg de salmó fresc * 800 g de sal * Anet fresc * Torradetes * Mantega

1. Demaneu a la peixateria que treguin l'espina central del salmó i el separin en dos filets. Poliu bé el greix que té als laterals i retireu amb unes pinces totes les petites espines que pugui tenir. Renteu-lo amb l'aigua de l'aixeta i eixugueu-lo molt bé amb un drap de cuina o amb paper absorbent.
2. Barregeu la sal i el sucre en un bol gran i cobriu completament el fons d'una safata rectangular amb una part de la barreja. Poseu els filets de salmó a sobre, amb la part de la carn mirant amunt, i escampeu una mica d'anet picat per sobre. Cobriu tot el salmó amb la resta de la barreja de sal i sucre. Tapeu-ho amb film transparent i deixeu-ho reposar a la nevera durant 24 hores.
3. Retireu el plàstic, traieu els filets de salmó i renteu-los per eliminar-ne totes les restes de sal i sucre. Eixugueu-los molt bé amb un drap de cuina.
4. Talleu el salmó en talls molt fins amb un ganivet ben afilat i poseu-los en una safata.
5. Serviu el salmó curat com a aperitiu, acompanyat amb torradetes i mantega.



Conill amb cervesa

200 g de xampinyons * 12 cebetes petites * 3 cullerades d'oli d'oliva * 2 alls * 1 conill tallat a octaus * 1 cervesa * 1 got d'aigua * 1 cullerada de farina * 1/2 got de tomàquet fregit * Sal baixa en sodi i pebre

1. Peleu les cebetes. Elimineu la part terrosa dels xampinyons amb un ganivet afilat. Netegeu-los amb un drap de cuina humit i talleu-los per la meitat.
2. Escalfeu l'oli en una cassola i enrossiu els talls de conill, prèviament salpebrats per davant i darrere. Afegiu-hi les cebetes pelades i els alls sencers i sofregiu-ho tot durant 3 minuts.
3. Escampeu la farina per sobre i afegiu-hi els xampinyons, la cervesa, el got d'aigua i el tomàquet fregit.
4. Deixeu-ho coure a foc lent uns 30 minuts. Rectifiqueu-ho de sal i serviu-ho.

La carn de CONILL té un alt contingut de potassi, seleni i fòsfor, i és rica en proteïnes, calci, ferro, vitamines del grup B, àcid fòlic i vitamina K. Per tant, ens pot a judar a combatre l'estat d'astènia i cansament.